ميثاق النهوض: من التردد إلى الإنجاز

للكاتبة/إنتصار الخشت



ميثاق النهوض من التردد

في ختام هذا الميثاق، نأمل أن تكون قد وجدت الأدوات والتقنيات اللازمة لبناء حياة أكثر حزمًا وإنجازًا.



- الترتيب والتخلص من الفوضى، اتخاذ القرارات،
- التخلص من التردد،
- تنظيم الملفات،
- تنظيم الوقت والدّريب،
- اتظذم القرارات،
- تنظيم الووت والحياة



- "أن تنجمل الجتين :دزم!'من امائبي،ونها في دبياد والبنننا من التخلص من التردد!".
- "الميبّسرء الميثلق، مانسثة وتمالني نجيام الوكات ويشهر عاميلك بنصيلا".
- "املن أن تجبان ميحةة مي اتخاذ القرارات،، وتعلب قاسيرسبه من التخوات،".
- "امي سل النهوض" والتقيات العردم إلى الشرص والتعنقرائك إلي حياة أكثر نجميدًا".

إعداد وتنسيق الباحثة: انتصار كامل محمد جفلان الخشت







فهرس المحتويات

أغلال التردد وقوة التغيير الذاتي

التفاؤل كمهارة ومسؤولية وطنية

....

4. حكاية الطالبة (ود): نموذج التطبيق العملي

....

5. دليل التمارين التوضيحي (جلسات النهوض)

....

١-النشاط الحركي والترتيب

1. الهدوء والسكينة أثناء التنفس

1. وضعية الراحة والتدريب

1. الترتيب المنظم والراحة في المكان

1. طقس السعادة والامتنان (القهوة)

....

6. المراجع الفكرية للميثاق

....

7. الخاتمة

....

الإهداء

بيدكِ اصنعي السعادة.
فالسعادة قرارٌ يُنتزع لا
يُنتظر. إلى كل روحٍ
صاحبتها نار التردد، ثم
نهضت بنفسها وبعزيمتها
التي لا تلين. إلى كل من
آمنوا بأن يدكِ هي التي
تساعد يدكِ، وأن التغيير يبدأ
من الداخل ليمتد للعالم. أُهدي

هذا الميثاق.. تذكيراً بأن كل خطوة تخطوينها هي
انتصار، وكل حرف تكتبينه
هو لبنة في بناء إنسانٍ أقوى.

المقدمة

حينما يحيط بنا الظلام وتشتد وطأة التردد، يظن الكثيرون أن الخلاص يأتي من الخارج. لكن الحقيقة هي أن الظلام لا يُبدده إلا نورٌ نُشعله بأيدينا. وكما أرشدنا الله تعالى في كتابه الكريم بقوله: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ".

المحتوى

تكمن أغلال التردد في عقولنا، ومن خلال هذا البحث نحاول تفكيك هذه الأغلال عبر وعيٍ حقيقي بالذات، متذكرين دائماً قول الشاعر: "وَمَا نَيْلُ المَطالِبِ بِالتَمَنّي وَلَكِن تُؤخَذُ الدُنيا غِلابا". ونحن لا نواجه هذه التحديات وحدنا، بل نستند

إلى رؤية علمية تؤكد قدرة الإنسان على إعادة صياغة حياته؛ كما قال عالم النفس مارتن سيلجمان: "التفاؤل ليس صفة فطرية، بل مهارة يمكننا تعلمها، وبها نستطيع تحويل العجز إلى إنجاز".

إن التفاؤل ليس مجرد شعور عابر، بل هو "مشروع بناء" يبدأ من الفرد، ليمتد إلى

دفء الأسرة، فيصيغ ملامح مجتمعٍ متماسك؛ فبناءُ الإنسان هو اللبنة الأولى في بناء الوطن، وهذا التراكم المعرفي والوعي هو ما يُحدث ضجةً مستقبلية زاهية.

وحين ننظر إلى المجتمعات المتقدمة، نرى بوضوح آثار هذا التفاؤل حين اقترن بتطوير الذات، والثقافة،

والتكنولوجيا، في سيمفونية حضارية تهدف إلى مواكبة تحديات العصر بكل اقتدار.

حكاية الطالبة (ود):
نموذج التغيير

اعتادت الطالبة (ود) أخذ المقعد الأخير، وتناول الطعام أثناء الحصة، والإستئذان المتكرر. وبعد إحتواؤها، تغير كل شيء؛ صارت

تطلب المقعد الأمامي
وتستمع بإنصات، وبالتعود
وتكرار الأحسن والأنقى
حصدت المركز الثاني.
تعودي الأحسن دائماً،
فصارعي نفسكِ وانتصري.

دليل التمارين التوضيحي

1. النشاط الحركي والترتيب









الشرح: يعكس هذا المشهد البداية الواعية؛ حيث الانضباط الحركي في التعامل مع البيئة المحيطة كخطوة أولى لترتيب الفكر الداخلي.

2. الهدوء والسكينة أثناء التنفس

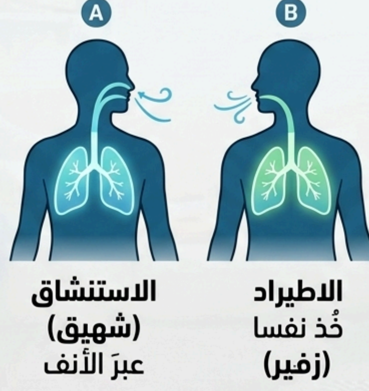
ثَلاثَةُ تِقْنيَّات لِلرَّاحَة والسَّعادَة

3 تَدريبات اليوجا البَسيطة



- وضعيّة الجلوس المقدّسة
- وضعيّة الاسترخاء الكامل

2 تَدريبات التَّنفُّس العَميق



الاتطراد
الهواء ببطء
عبر الفم



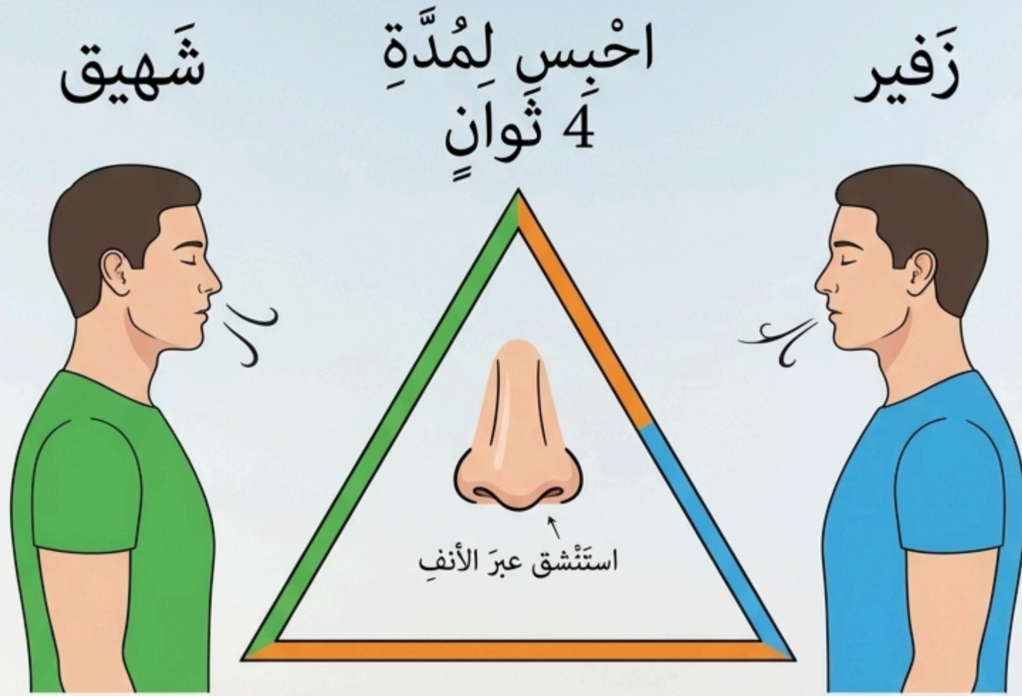
1 الاحتِواء والمُبادرَة





الانتقال من المقعد الأخير إلى الأمامي باحتري بالاحتواء والدّعم النّفسي

تَدْرِيبَاتِ التَّنَفُّس الصَّحيحَة

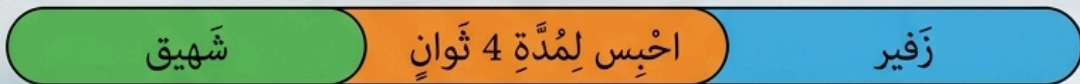


اطْرُد الهَواء بِبُطْء

احْبِس لِمُدَّة 4 ثَوانٍ

خُذ نَفَسًا عَميقًا

تَدْريبات التَّنَفُّس لِتَخْفيفِ التَّوَتُر



الشرح: توضح هذه الصورة حالة الاتصال بالذات، حيث يتحول التنفس إلى جسرٍ يعبر به الإنسان من ضجيج الأفكار إلى سكون الروح.

3. وضعية الراحة والتدريب



الشرح: الاسترخاء الواعي ليس كسلاً، بل هو تدريب للجهاز العصبي على استعادة

التوازن، مما يمهد الطريق لاتخاذ قرارات سليمة.

4. الترتيب المنظم والراحة في المكان



الشرح: الترتيب الخارجي انعكاس للترتيب الداخلي؛

فالمكان المرتب يوفر مساحة أوسع للعقل للتركيز والإنتاج.

5. طقس السعادة والامتنان (القهوة)



الشرح: إن شرب القهوة بامتنان هو طقسٌ يومي يمنحكِ استراحة محارب،

حيث يمثل دفـء الكوب لحظة تصالح مع الذات لبدء يوم جديد بذهنٍ صافٍ.



المراجع الفكرية للميثاق

ألفرد أدلر: يؤمن بأن الإنسان ليس ضحية لماضيه، بل هو مهندس لمستقبله بفضل أهدافه وقراراته. كما يرى أن التغلب على "عقدة النقص" هو المحرك الأساسي لكل إنجاز بشري.

برين براون: تعلمنا أن الشجاعة لا تعني غياب الخوف، بل تعني المضي قدماً رغم وجوده. وتؤكد أن القبول بالضعف الإنساني هو أقوى أشكال القوة والارتباط بالآخرين.

مارتن سيلجمان: يؤكد أن التفاؤل مهارة مكتسبة يمكننا تدريب عقولنا عليها لنواجه

بها تحديات الحياة. ومن خلال التفسير الإيجابي للأحداث، نتحول من عقلية العجز إلى عقلية الإنجاز والتمكين.

تال بن شاهار: يرى أن السعادة هي "العملة النهائية" التي يجب أن نسعى لادخارها في رصيد حياتنا اليومي. ويؤكد أن النجاح لا

يؤدي بالضرورة إلى
السعادة، بل السعادة هي التي
تفتح أبواب النجاح.

جوديث بيكمان: تشير إلى
أن تغيير أفكارنا هو المفتاح
لتغيير مشاعرنا وسلوكياتنا
غير المرغوبة. وتشدد على
أن التدريب العملي
والخطوات الصغيرة هي

السبيل الأنجع لتفكيك السلوكيات السلبية.

محمد الريماوي: يربط بين النمو النفسي والبيئة المحيطة، مؤكداً أن التنشئة السليمة والتشجيع يعيدان بناء ثقة الفرد بنفسه. ويرى أن التغيير التربوي يمر عبر فهم عميق للمراحل العمرية وتلبية احتياجاتها النفسية.

الخاتمة

لقد وضعنا القلم، لكن الرحلة قد بدأت الآن. إن سعينا نحو النهوض هو سعيٌّ نحو الوطن؛ فكل فردٍ يطور ذاته هو مشروع وطنٍ ينهض، وكل عقلٍ يواكب التكنولوجيا والثقافة هو صمام أمانٍ للمستقبل. العلم ليست مجرد

أوراق، بل هو الذي نكتبه بدمائنا وإصرارنا في سجل حياتنا اليومي لنبني مستقبلاً يليق بنا تعالوا نصنع السعادة وننشر الأمل .

إعداد وتنسيق / الباحثة

#انتصار الخشت#